

**韩忠良:**原告深圳市联合利信融资租赁有限公司诉你为租赁合同纠纷一案,现依法向你公告送达起诉状副本、应诉通知书、举证通知书、合议庭组成人员通知书及开庭传票。自公告之日起经过60日即视为送达,提出答辩状和举证期限分别为公告送达期满后15日内和30日内,定于举证期满后第3日9时30分(遇节假日顺延)在本院第六审判庭开庭审理,逾期将依法缺席判决。

**河北省邯郸市丛台区人民法院**  
**张学科:**原告深圳市联合利信融资租赁有限公司诉你为租赁合同纠纷一案,现依法向你公告送达起诉状副本、应诉通知书、举证通知书、合议庭组成人员通知书及开庭传票。自公告之日起经过60日即视为送达,提出答辩状和举证期限分别为公告送达期满后15日内和30日内,定于举证期满后第3日9时40分(遇节假日顺延)在本院第六审判庭开庭审理,逾期将依法缺席判决。

**河北省邯郸市丛台区人民法院**  
**姜勇:**原告深圳市联合利信融资租赁有限公司诉你为租赁合同纠纷一案,现依法向你公告送达起诉状副本、应诉通知书、举证通知书、合议庭组成人员通知书及开庭传票。自公告之日起经过60日即视为送达,提出答辩状和举证期限分别为公告送达期满后15日内和30日内,定于举证期满后第3日9时50分(遇节假日顺延)在本院第六审判庭开庭审理,逾期将依法缺席判决。

**河北省邯郸市丛台区人民法院**  
**齐利军:**原告深圳市联合利信融资租赁有限公司诉你为租赁合同纠纷一案,现依法向你公告送达起诉状副本、应诉通知书、举证通知书、合议庭组成人员通知书及开庭传票。自公告之日起经过60日即视为送达,提出答辩状和举证期限分别为公告送达期满后15日内和30日内,定于举证期满后第3日10时(遇节假日顺延)在本院第六审判庭开庭审理,逾期将依法缺席判决。

**河北省邯郸市丛台区人民法院**  
**张川喜、李永芹:**本院受理李海江诉你民间借贷纠纷一案,已审理终结。现依法向你公告送达本院(2020)冀0302民初4376号民事判决书。自公告之日起15日内来本院领取判决书,逾期即视为送达。如不服本判决,可在公告期满后15日内,向本院递交上诉状及副本,上诉于唐山市中级人民法院。逾期本判决即发生法律效力。

**内蒙古自治区扎鲁特旗人民法院**  
**阳成高:**本院受理韩锐与你民间借贷纠纷一案,已审理终结。现依法向你公告送达(2020)川1303民初2472号民事判决书。自公告起60日内来本院领取,逾期视为送达。如不服本判决,可在公告期满后15日内向本院递交上诉状及副本,上诉于四川省南充市中级人民法院。

**四川省南充市高坪区人民法院**  
**高理:**本院受理原告梁峰诉你民间借贷纠纷一案,现依法向你公告送达起诉状副本、应诉通知书、举证通知书及开庭传票。自公告之日起经过60日,即视为送达。提出答辩状和举证的期限为公告期满后15日,并定于举证期满后的第3日上午9时(遇法定节假日顺延)在本院三庭公开开庭审理,逾期将依法缺席判决。

**河南省封丘县人民法院**  
**霸州市梓豪家具有限公司:**本院受理原告霸州市梓豪家具有限公司与你买卖合同纠纷一案已审结。现依法向你公告送达(2019)冀1081民初4027号民事判决书。自公告之日起60日内来本院胜芳法庭领取,逾期视为送达。如不服本判决,可在公告期满后15日内向本院递交上诉状及副本,上诉于河北省廊坊市中级人民法院。

**湖北省荆门市人民法院**  
**霸州市梓豪家具有限公司:**本院受理原告荆门市梓豪家具有限公司与你民间借贷纠纷一案,现依法向你公告送达起诉状副本、应诉通知书、举证通知书、开庭传票。自公告之日起经过60日即视为送达。提出答辩状和举证的期限为公告期满后15日内。并定于举证期满后第3日上午9时(遇节假日顺延)在本院胜芳法庭公开开庭审理,逾期将依法缺席判决。

**湖北省荆门市人民法院**  
**霸州市梓豪家具有限公司:**本院受理原告荆门市梓豪家具有限公司与你民间借贷纠纷一案,现依法向你公告送达起诉状副本、应诉通知书、举证通知书、开庭传票。自公告之日起经过60日即视为送达。提出答辩状和举证的期限为公告期满后15日内。并定于举证期满后第3日上午9时(遇节假日顺延)在本院胜芳法庭公开开庭审理,逾期将依法缺席判决。

**湖北省荆门市人民法院**  
**霸州市梓豪家具有限公司:**本院受理原告荆门市梓豪家具有限公司与你民间借贷纠纷一案,现依法向你公告送达起诉状副本、应诉通知书、举证通知书、开庭传票。自公告之日起经过60日即视为送达。提出答辩状和举证的期限为公告期满后15日内。并定于举证期满后第3日上午9时(遇节假日顺延)在本院胜芳法庭公开开庭审理,逾期将依法缺席判决。

**辽宁省海城市人民法院**  
**李国庆:**本院已受理原告董桂有诉你买卖合同纠纷一案(案号为2020)辽0381民初7992号一案,现依法向你公告送达起诉状副本、应诉通知书、举证通知书、廉政监督卡、开庭传票。自公告之日起经过60日即视为送达,提出答辩状和举证的期限分别为公告期满后的15日内,并定于举证期满后的第3日上午9时(节假日顺延)在本院第十一法庭公开开庭审理此案,逾期将视为送达缺席审理。

**辽宁省海城市人民法院**  
**陈达开:**原告王鹏诉你民间借贷纠纷(案号为2020)辽0381民初6054号一案已审理终结,现依法向你公告送达民事判决书。自公告之日起,60日内到本院领取民事判决书,逾期视为送达。如不服本判决,提出上诉和答辩的期限均为公告期满后的15日内,向本院递交上诉状及副本,上诉于鞍山市中级人民法院。逾期本判决即发生法律效力。

**辽宁省海城市人民法院**  
**海达重气维修、陈利军、袁丹:**原告王世刚诉你买卖合同纠纷一案(案号为2020)辽0381民初3554号一案已审理终结,现依法向你公告送达民事判决书。自公告之日起,60日内到本院领取民事判决书,逾期视为送达。如不服本判决,提出上诉和答辩的期限均为公告期满后的15日内,向本院递交上诉状及副本,上诉于鞍山市中级人民法院。逾期本判决即发生法律效力。

**辽宁省海城市人民法院**  
**唐兰:**本院受理原告唐小娟诉你与李志翔、王亚辉民间借贷纠纷一案,现依法向你公告送达起诉状副本、应诉通知书、司法公开告知书及开庭传票。自公告之日起经过60日即视为送达。提出答辩状的期限为公告期满后的次日9时30分(遇法定节假日顺延)在本院二楼第5号法庭开庭审理,逾期将依法审理。

**陕西省西安市新城区人民法院**

## 辽宁省谋划“十四五”重大项目1.1万个 匡算总投资7.1万亿元

本报讯(记者 孟祥山)2月1日上午,在辽宁省政府新闻办召开通报该省“十四五”规划《纲要》总体情况的新闻发布会上,辽宁省发展改革委党组成员、副主任王卓明说:“我们谋划‘十四五’重大项目1.1万个,匡算总投资7.1万亿元。”

据王卓明介绍,辽宁“十四五”坚持绿色发展,积极推动产业结构转型、调整能源结构,健全低碳发展体制机制,严控高污染、高耗能、高排放项目纳入规划《纲要》,坚决遏制“三高”项目上马冲动,宁肯速度慢一点,也要守住高质量。同

时,规划《纲要》在国家设定规划主要指标基础上,增设了体现辽宁特色的18项指标。

据辽宁省工业和信息化厅党组成员、副厅长申世英介绍,目前,辽宁已基本形成了“1+4”规划体系。“1”是辽宁省“十四五”规划,这里的“智”是智能的“智”,强调智能化改造和数字赋能,就是要以“智能制造”为主攻方向强省兴省。“4”是装备制造、原材料工业、消费品工业、信息产业4个子规划。2021年是“十四五”规划开局之年,

辽宁将围绕规上工业增加值增长8%的目标,出实招、见真招,上硬招,紧盯重点行业、重点企业、重点项目,加大运行监测频度和分析深度。围绕24条产业链推动制造业强链补链。在核电用泵、自主燃气轮机等优势领域精耕细作,搞出更多独门绝技。支持龙头企业做大做强,整合创新资源和要素,培育一批单项冠军企业。支持中小企业做专做精,培育“小升规”1000户、“规升巨”100户,培育一批“专精特新”中小企业、“小巨人”企业。

据辽宁省科技厅党组成员、副厅长王学来介绍,“十四五”期间,辽宁将争创国家重点实验室、省部共建国家重点实验室等国家级科技创新平台20个,省级各类平台500个。

## 地方动态

### 驰援波兰和欧洲抗疫

## 今年全国首趟中欧班列防疫物资专列发车

本报讯(记者 叶德宝 口 马佳丽)1月25日上午,满载着100个标箱防疫物资和生产生活物资的“义新欧”中欧班列X8026次(义乌-马拉舍维奇)防疫物资专列从浙江义乌西站启程,2月上旬抵达了波兰马拉舍维奇,随后被分拨到波兰全国各地。

此趟班列列为2021年全国首趟中欧班列防疫物资专列,为驰援波兰和欧洲抗疫防疫急需补充物资提供“生命通道”。

据“义新欧”班列运营平台“义乌市

天盟实业投资有限公司”相关负责人介绍:波兰国内新冠疫情形势依然严峻,波兰政府日前宣布升级防疫举措,实施“全民隔离”政策。此批防疫物资是由波兰政府委托波兰 ZARYS POMAGA 公司在中国采购,由马士基代理,通过“义新欧”中欧班列将货物运输至波兰和欧洲,为当地防疫抗疫做出积极贡献。

此趟班列其中82个标箱为防疫物资,约4万余件防护服、医用隔离衣、注射器等总值324吨。另外18个标箱分为运往欧洲的金五金器具、汽车配件、生活

用品等生产生活物资,将由同一班列运输至波兰马拉舍维奇后中转至德国汉堡,为当地生产生活提供保障。

“义新欧”刚刚被评为《2020年全国交通运输抗击新冠肺炎疫情先进单位》,此趟“义新欧”(义乌-马拉舍维奇)防疫物资专列是2021年首趟,也是在2020年防疫物资专列常态化开行基础上的又一生动实践。截至2021年1月24日,“义新欧”中欧班列共开行82列,共发运7008标箱,同比增长92.4%。

“义新欧”未来将不断提升和优化中欧班列产品,为不同客户群体提供一站式的物流解决方案,持续为全球抗击新冠疫情提供物资运输的“绿色通道”和“生命通道”,让“一带一路”倡议下的中欧班列成为名副其实的“生命之路”。

口 本报记者 王 洋

你的睡眠怎么样?中国睡眠研究会发布睡眠调查报告显示,我国有超3亿人存在睡眠障碍。越来越多的失眠群体拉动了助眠类产品的消费,消费者的购买清单里除了眼罩、隔音耳塞、枕头等传统睡眠类产品以外,还出现了助眠喷雾、香薰灯等科技类产品。有数据显示,预计今年我国睡眠产业的市场规模将达到4000多亿元,2030年将突破万亿元。

### 睡眠经济持续升温

从睡眠研究报告中可看到,过去一年,人们对睡眠问题的搜索量增长了43%。不少消费者在接受采访时表示,“会失眠”“经常醒”“质量不好”“多梦”。同时,他们也会通过购买助眠产品来提高自己的睡眠质量。睡眠经济也因此应运而生,更有数据显示,2020年,我国睡眠产业的市场规模已超过4000亿元,2030年将突破万亿元。

除了眼罩、隔音耳塞、枕头等传统睡眠类产品,睡眠喷雾、香薰灯、闪睡眼罩、电疗睡眠仪、助眠音箱、压力被等科技类产品也进入了消费者的购物车。“产品是通过按摩头皮上的穴位,或者说通过刺激大脑最近的反射区,诱导大脑发出失眠指令。”某电疗睡眠仪销售人员向记者介绍道。此外,在多款睡眠喷雾的产品介绍页面上,记者看到:该类产品大多含有薰衣草、岩兰草和洋甘菊精油,以帮助使用者在平静下来时更快入睡。

睡眠经济的升温除了体现在产品端还体现在了生产端。据天眼查企业版数据显示,我国有2400多家企业名称或经营范围含“助眠、失眠、睡眠”,且企业状态为在业、存续、迁入、迁出的睡眠相关企业。近5年我国睡眠相关企业注册数量明显上涨(全部企业状态),62%的相关企业成立于5年内。其中,2018年,我国睡眠相关企业年注册量达到顶峰,新增560多家睡眠相关企业;2019年,我国新增近400家相关企业;2020年,新增470多家,同比上涨23%。

### 花钱不一定能买到好觉

为了睡个好觉,不少消费者使用各类助眠产品,除了有外部使用型,甚至还有内服型产品,这其中以褪黑素最为出名。然而,花钱真的能买到一宿好觉吗?

“用褪黑素治疗失眠是消费者对其的一种误解。”中国科学院广安门医院心理睡眠科主任王健在接受采访时表示,“我们人体大脑内部的松果体是可以自己产生褪黑素的,除非松果体出现问题,否则自身产生的褪黑素是够用的。如果是因为有短暂性的睡眠问题存在,可以临时服用褪黑素,但如果是长期失眠问题,则不建议长期服用。”

那么,一些新兴的打着助眠旗号的产品,例如香薰蜡烛和助眠喷雾,真的有利于提升睡眠质量吗?对此,王健主任表示,睡眠只有当人类的大脑和身体抑制下来才能进行,“闻到一种从没闻过的芳香气味并不能让你的大脑抑制下来,可能反而会更兴奋。”



## 多吃肉、多喝果汁就能够增强抵抗力?《中国职场女性免疫健康绿皮书》 从免疫、营养、运动等层面分析解读

# 提升免疫力离不开健康生活方式

口 本报实习记者 闫利

新冠病毒的暴发使得消费者对自身和家人免疫健康的关注度提升。“贴秋膘”进补、鲜榨果汁补维C、生病喝粥……这些方法在大多数消费者印象中都是提高自身免疫力的手段。但它们真的靠谱吗?

1月30日,清华大学国际传播研究中心和澳佳宝研究院联合发布《中国职场女性免疫健康绿皮书》,来自免疫、营养、运动等领域的专家就调研中发现的问题进行了解读并建议。

### 重视“食补”但缺乏科学饮食认知

丰盛的年夜饭离不开美味的汤,随着春节的到来,各短视频社交平台上再度涌现出大量年夜饭美食教程,“来一锅极具营养的鸡汤、鱼汤”更是成为视频博主的“口头禅”。这类养生汤真的具有极高的营养吗?

《绿皮书》中称,养生煲汤营养低,许多人信奉“吃肉不如喝汤”的原则。事实上,汤里的大部分营养仍然保留在食材中。汤汁中虽然蕴含蛋白肽或氨基酸和矿物质,但蛋白质含量仍然相对较低,且有益于免疫健康的维生素C或B族会因炖煮而流失。

数据显示,对“多吃肉、多喝汤、多喝果汁”这三种“食补”方式可以增强免疫力持同意态度的受访者占比则分别达到30.9%、39.6%和45.6%。对“喝粥是否有助于患者加快疾病康复”这一问题,45.5%的职场女性在调研中表示赞同,另有13.8%的受访者表示不清楚。

澳佳宝研究院院长Lesley Braun介绍说:“此次调研发现很多膳食误

区。我们说到肉,其实肉类富含许多营养素,但是均衡才是重点。而谈到健康或免疫健康,不能忽略摄取足够的蔬菜和水果,因为蔬菜和水果里的维生素C很高,但是我们要留意,如果过度炖煮会破坏其中的营养素。多喝果汁其实很不错,但是果汁和鲜果对比下它营养价值逊色很多,除了大量流失膳食纤维,榨汁过程中有一些维生素会被氧化掉。生病喝粥大家都很清楚,但是白粥的营养价值和营养含量很低,不能充足提供我们身体康复所需要的营养素。”

中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员何丽表示,免疫力特别简单,它就是指肌体抵抗外来侵袭维护体内环境稳定性的一个能力,是人体识别和消灭外来侵入任何异物。

### 提升免疫健康知易行难

对于什么样的生活方式才健康,很多消费者都有明确的认知,但知道和行动有时往往背道而驰。大家都知道熬夜不好,但依旧熬着夜、泡着枸杞;健身房的卡早已办好,一年去的次数却屈指可数。这样的场景在生活中一遍遍上演。

调研数据也表明,绝大多数职场女性都计划采取行动以提高免疫健康,仅不到4%的受访者表示无此打算。此外,她们所采取的主要策略与其所指称的影响自身免疫力的主要因



素基本对应,以从源头上进行“对症下药”。尽管如此,大部分职场女性目前尚没有很好地将以上理念付诸实践。例如,在饮食方面,尽管大多数受访者认可均衡膳食的重要性,仅有11.3%的受访者能够做到平均每日摄入12种以上、每周摄入25种以上食物。而能够确保自己每天摄入至少三份蔬菜和两份水果的职场女性也仅占18.2%。而在坚持运动方面,情况更不容乐观。能够坚持每周至少三天、每天至少进行30—60分钟科学运动的职场女性仅占12.5%。

“这个世界最遥远的距离实际是从知道到做到的距离,从知识到行为这样的距离,实际上是非常难做到的。”中华预防医学会健康传播分会的副秘书长崔伟表示,我们寄希望于公众改变行为,简单通过知识传播或者通过一些信息让他改变行为,实际上困难非常大。所以这就需要我们

进行项目设计,或者进行整个策划的时候更加聚焦行为改变,在健康传播和健康教育以及诸多的健康倡导过程中,以行为改变为导向。找到一个非常小的切入点,紧抓并进行持续的传播。

《绿皮书》中也提到,要真正落实“预防”的健康策略,提升包括职场女性在内的公众免疫健康,离不开科学、持续的健康传播和教育。针对调研中反映的问题建议:职场女性着力提升自身健康素养和媒介素养。女性往往承担着家庭健康掌门人的角色,因此,职场女性着力提升以上两大素养不仅有助于自己的身心健康,也有益于家庭乃至社会的健康发展;媒体打造正能量的舆论环境,加大权威信息传播;企业肩负社会责任,合规营销的同时创新健康科普形式;政府建立良性引导机制,鼓励多方合作,共推健康传播。

## 数量扩容、布局优化、制度红利持续释放,“十三五”期间——

# 好一份亮眼的自贸区成绩单!

从28.78平方公里起步,到67个片区覆盖中国的东西南北中;从“第一个吃螃蟹”的先行先试,到一项项改革创新成果向全国复制推广,自贸试验区走在改革开放的前沿。“十三五”期间建设成果怎么样?未来还有哪些内容值得期待?日前,商务部有关负责人介绍了总体情况。这片改革开放试验田,正为更高水平开放型经济新体制和高质量发展打下良好基础。

### 以不到4%的国土面积实现17.6%的外商投资

2021年首批72家企业集中签约入驻湖南自贸试验区中非经贸合作促进创新示范园;中国(浙江)自由贸易试验区杭州片区滨江区块建设推进大会召开,首批18个项目签约入驻自贸试验区(自贸大厦)……新的一年,各自贸试验区项目签约、企业入驻消息不断。而最初,自贸试验区是从上海4个海关特殊监管区域内28.78平方公里起

### “制度良种”在全国生根发芽

“以制度创新为核心”“以可复制可

推广为基本要求”“高水平开放压力测试”……在自贸试验区建设过程中,这些关键表述频频出现,也是自贸试验区跟其他园区最大的区别所在。

“十三五”时期,国家层面共向全国推广自贸试验区制度创新成果173项,这些“制度良种”在全国生根发芽,进一步提升了各地的开放水平、行政效率、发展动能和经济活力。”唐文弘说。一批批首创在这里落地。看投资,全国首个外资控股的合资理财公司——汇华理投资管理公司落户;看贸易,全球首次“5G+AI”智能化港区作业落地;看金融,全国唯一跨区域、跨市场的证券期货纠纷专业调解组织中证资本市场法律服务中心等一批标志性项目入驻……设立以来,上海自贸试验区临港新片区在大胆试勇敢闯中走在前列。

一批批经验从这里走向全国。“证照分离”为市场主体创造了宽松便捷的

准入环境;“铁路运单金融化创新”为利用中欧班列开展贸易的企业拓展了新的融资渠道;“企业套餐式注销服务模式”实现了企业注销办理“只跑一次”……

“今后,我们将及时总结梳理自贸试验区试得好、看得准、风险可控的创新成果,多层次、多路径做好复制推广工作。”唐文弘说。

### 首张跨境电商负面清单将公布

这几天,想去海南免税购物的游客们又迎来好消息:离岛旅客购买免税品可以选择邮寄送达,岛内居民在离岛前购买的免税品也可以选择返岛后再行提取,购物体验将进一步提升。

在海南全岛建设自贸试验区,逐步探索、稳步推进中国特色自由贸易港建设,是“十三五”期间另一大创举。离岛免税购物新政、企业和个人所得税优惠、原辅料和交通工具及游艇“零关税”清单……这些可感可知的政策正加

速创造利好。

市场主体迅速集聚。据海南方面的统计,2020年全年海南新增企业14.9万户,同比增长107.1%。全年新设外资企业1005家,同比增长197.3%。

消费潜力加速释放。2020年,海南省离岛免税店总销售额327.2亿元,同比增长127%;7月至12月,购物人数304.4万人次,同比增长62%,有效发挥了吸引境外消费回流的作用。

洋浦港吞吐量显著增长。据海南统计,2020年洋浦港口吞吐量达到

5664.4万吨,同比增长12.9%,完成了101.9万个标准集装箱,同比增长44%。其中,外贸集装箱超过20.3万标箱,同比增长98.3%。

据了解,备受关注的海南跨境服务贸易负面清单也正在积极推进制定中。这将是中国在跨境服务贸易领域公布的第一张负面清单,也将是对外开放进程中又一项重大的基础性改革。“我们力争早日出台这份清单。”商务部自贸区港司负责人说。

(人 民)